



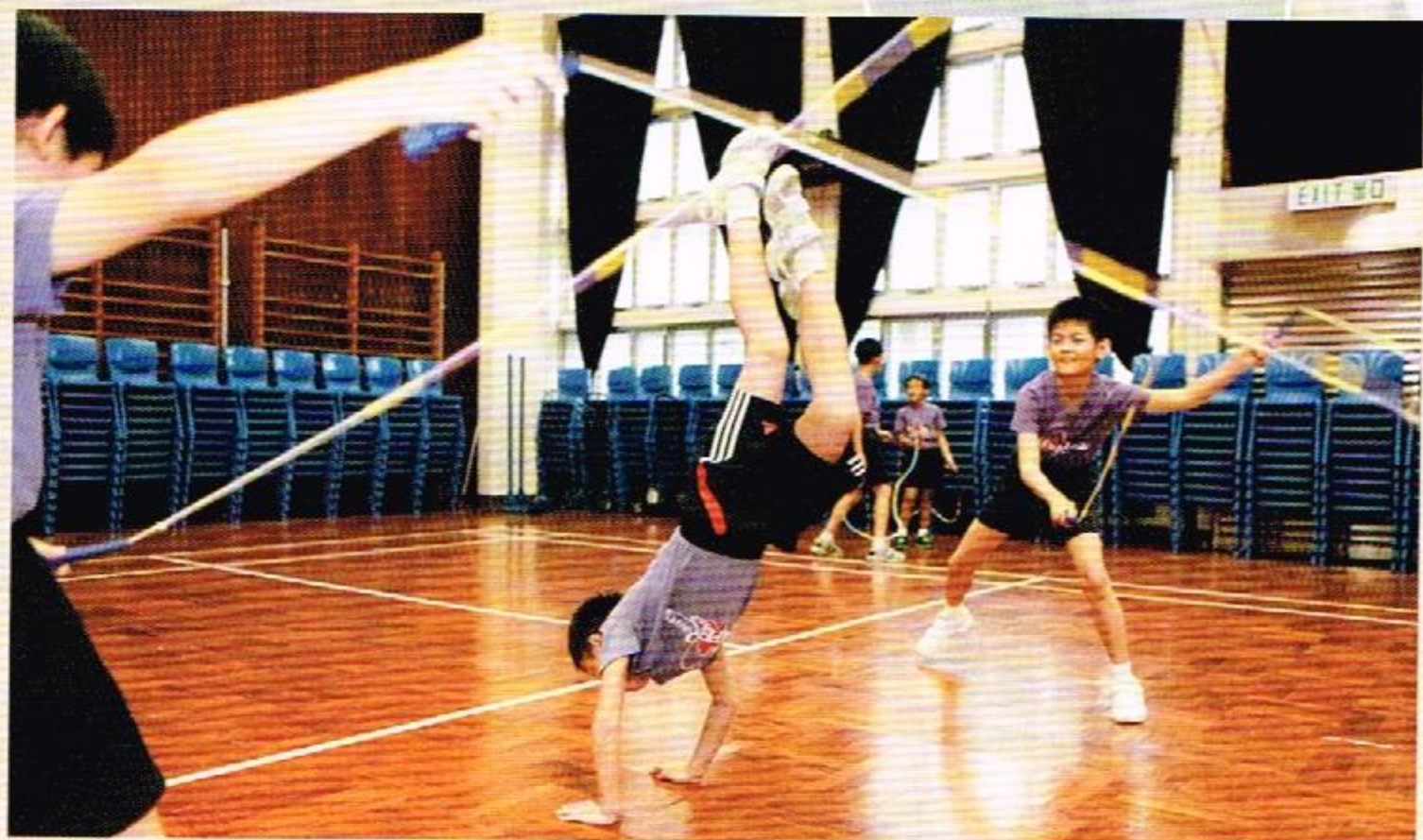
# 花式跳繩 跳出無限

跳繩是項極佳的健體運動，且所需的配備十分簡單，只需要一條繩、運動服裝及一對適當的運動鞋便可。再加上，跳繩所需的空間不多，更毋須租借特別場地，還可選擇單獨一人或多人進行，令跳繩運動一直方興未艾，尤其是花式跳繩，更加是千變萬化，玩極都唔厭！

## 何謂花式跳繩？

花式跳繩跟普通跳繩的最大不同，是當中加入了不同的元素。普通跳繩，只是簡單地利用雙腳跳起，一般會使用膠繩或棉繩。至於花式跳繩，則會加入不同的腳步動作或技巧性動作，好像常見的交叉跳繩，便是手腳混合花式之一，當繩跨到頭頂位置時，會將兩手在肚臍位打交叉，跳過繩後，又將手打開，重複進行。而進行交叉跳繩時，又可加插其他花式動作，如開合跳、二重跳等。開合跳，即雙腳一開一合輪流交替的跳繩動作；二重跳（或稱雙飛），則比較講求彈跳力和速度，需要在1次跳躍下，連續轉2次繩。

另外，亦有一些比較着重力量的，如在跳繩時加入倒立、掌上壓等動作。總括來說，花式跳繩由基本的雙腳跳、單腳跳及開合跳等，到同時利用手腳的交叉跳、胯下跳等，均可以隨着自己的能力而演變出各式各樣的花式，絕對比純粹的跳繩有趣得多。



多人跳花式跳繩最令人目不暇給，甚至可以一邊倒立一邊跳繩。

# 可能

## 花式跳繩的好處

花式跳繩的好處，跟其被引入香港的原因大有關係。香港心臟專科學院為鼓勵青少年勤做運動，於1999年向全港中、小學生推行「跳繩強心」計劃，因為跳繩可增進心肺功能，透過有趣的花式跳繩運動，能長遠及有效地預防心臟病。

花式跳繩是全身運動，加上手腳同時並用，除了能促進身體健康，增強抵抗力及有助提高身體四肢的靈敏度之外，還可促進新陳代謝，強化血管功能。而每跳一下繩，相當於背負個人體重跳一次，有助鍛煉肌肉力量和耐力，加上需運用手腕、腳掌等肌肉，能增加肌肉的柔韌度，減少受傷的機會。在孩子發育的時候，對他們增高、強健骨骼均很有幫助。另外，花式跳繩多作表演，需配合音樂，能提升小朋友的節奏感。在進行雙人或組合花式時，更可培養出合作精神和學習與人溝通交流。在台上表演或參加比賽時，均可提升個人自信心，磨練鬥志和提升紀律。

## 花式跳繩用乜繩？

一般跳繩會用膠繩或棉繩，而花式跳繩則會用拍子繩和速度繩。拍子繩是在棉繩上穿上膠粒，通常由2至3色膠粒相間，如紅白、藍黃白等，顏色奪目，所以一般會在表演或比賽時使用。由於與地面接觸時會發出聲響，故又稱為拍子繩。因為有拍子聲，對初學者會較容易掌握節奏。而穿上膠粒的繩不易打結，在學習花式時更為方便。不過，拍子繩是比較重的；相反，速度繩的最大優點就是輕巧。因速度繩用上鋼絲繩，適合進行速度跳繩等比賽，對初學者掌握一些難度比較高，以及講求速度的花式如二重跳時，便較為容易。

## 如何選擇適合的繩？

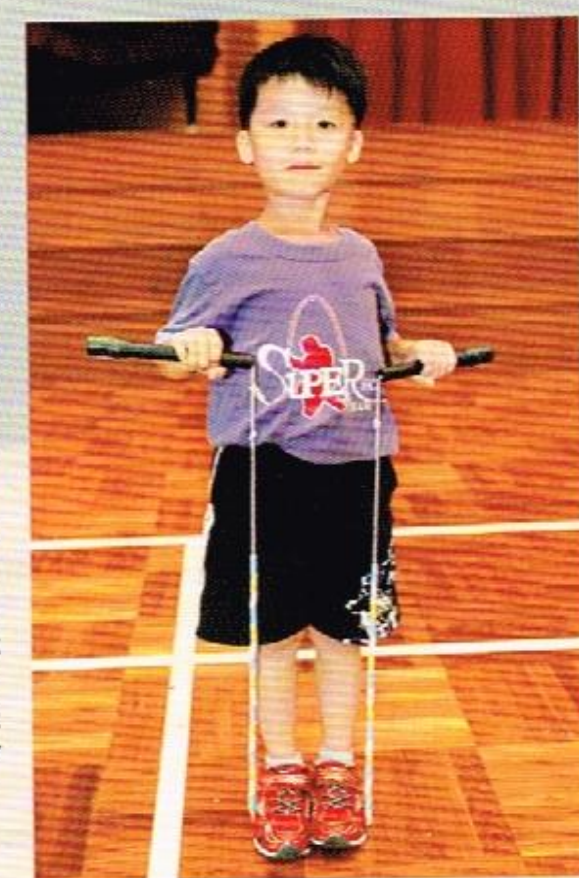
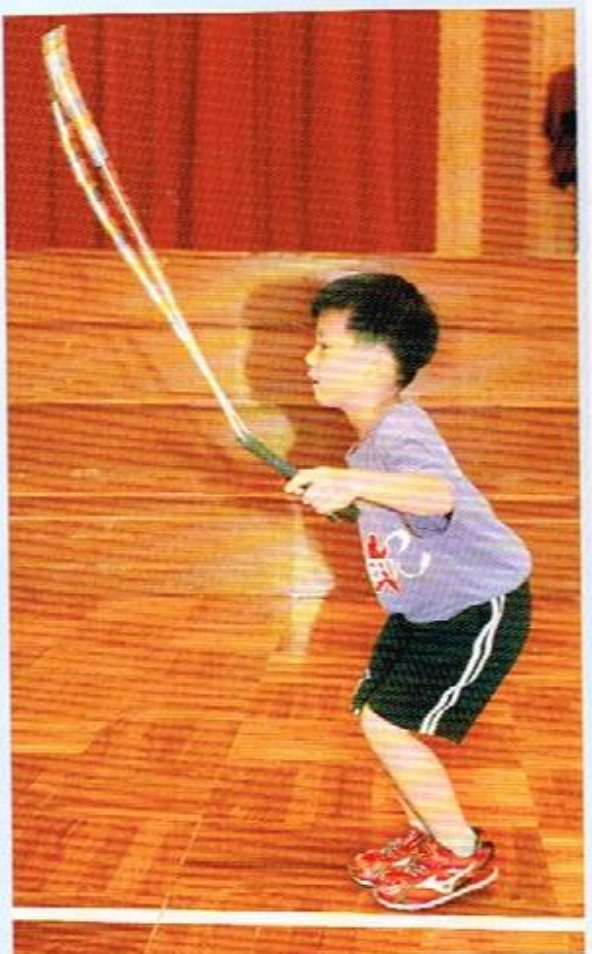
跳繩的長度，會因應個別人士的高度而有所不同。長度適中的跳繩，可暢順地繞過身體及頭部；而過長或過短的繩則會令跳繩動作不協調。可參考以下列表：

繩子長度	8呎	9呎	10呎
身高	149~160cm	161~180cm	>181cm

除以上參考數據之外，其實也可利用計算方法，自行選擇合適長度的跳繩。首先，以雙腳踏住繩子中央，然後兩手執着繩的手柄，拉直至胸口位置，便是適當的長度。如果繩子太長，可將繩打結至合適的長度。

## 跳繩4大正確法

- 1 開始前，眼向前望，腰背要挺直，手臂與手肘約呈90度角。
- 2 擺動繩子時，不是以手臂發力，而是利用手腕的力量擺動。
- 3 跳躍時，雙腳要併合，以腳尖或前腳掌有節奏地踏跳，足踝大部份時間是不着地的。
- 4 着地時，膝蓋微曲，以吸收跳躍時的震盪力。

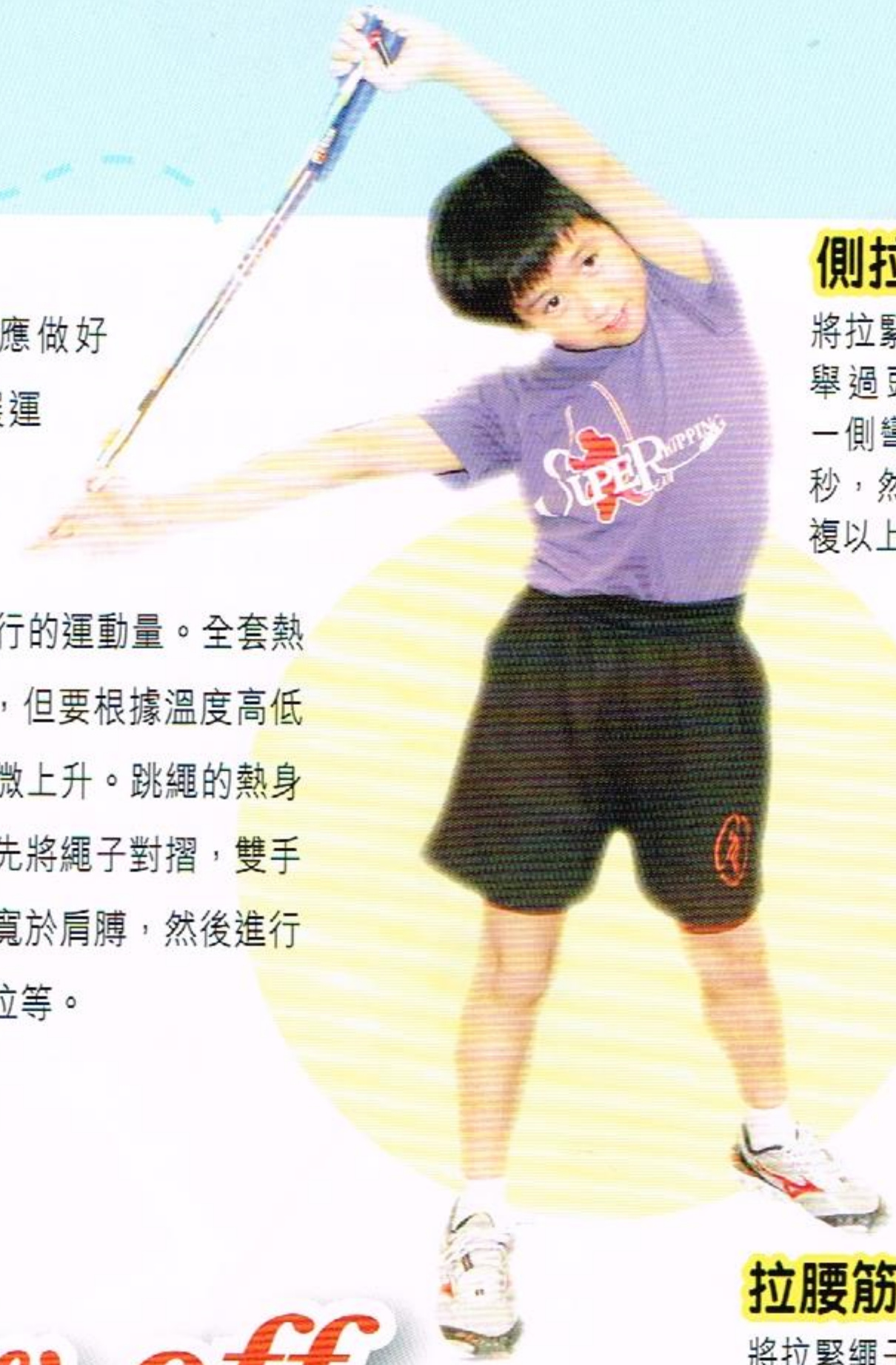


自行量度跳繩的方法。



### 跳繩熱身運動

在進行任何運動前，也應做好熱身運動，包括一系列的伸展運動。每個伸展動作需保持8至10秒，以達至肌肉柔和舒緩地伸展，使肌肉能適應其後進行的運動量。全套熱身運動所需時間約5至10分鐘，但要根據溫度高低而有所加減，最重要讓體溫微微上升。跳繩的熱身運動，還可利用繩子協助。首先將繩子對摺，雙手握住手柄將繩子拉緊，寬度略寬於肩膀，然後進行一些拉筋動作，好像側拉、後拉等。



### 側拉

將拉緊繩子的雙臂向上舉過頭頂，腰向身體一側彎曲，保持8至10秒，然後向相反方向重複以上動作。



### 拉腰筋

將拉緊繩子的雙臂舉平至心口位置，腰轉向身體一側，保持8至10秒，然後向相反方向重複以上動作。

## 花式 show off

### 1 技巧類



交叉位應放在肚臍位，不要放在心口。



首先左腳提起，膝蓋形成90度。當繩至頭頂，將右手放在左腳膝蓋之下，而左手則放在右手之上，形成交叉繩跳過。

### 2 力量類



首先做普通跳繩動作，當繩至身前，便順勢做倒立動作，然後快速收繩站起，同時完成跳繩動作。

先坐下，用單手握住兩個手柄，然後將繩子貼地轉圈，並利用腰力跳起，跨過繩子。